

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan tingkatan pendidikan formal di Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, (Kemendikbud) (2022), saat ini terdapat 5.009.590 siswa yang sedang berada dalam jenjang pendidikan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Siswa akan menghadapi berbagai tuntutan akademik selama menjalani pendidikan SLTA, seperti mengerjakan tugas baik kelas maupun di rumah, mengerjakan ujian sekolah dan memperhatikan mata pelajaran selama jam pelajaran dilaksanakan. Saat siswa sudah masuk pada jenjang pendidikan SLTA, mereka memiliki tuntutan akademik lebih yang dirasakan siswa seperti bertambahnya beban aktivitas pembelajaran yang khusus dilakukan untuk mempersiapkan ujian nasional, persiapan untuk memasuki program pendidikan lanjutan, pemilihan karir setelah lulus hingga tuntutan dari orang sekitar agar bisa mendapat hasil terbaik (Hikmah, 2020). Selain itu, meningkatnya standar kelulusan setiap tahunnya yang ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyebabkan siswa SLTA merasakan tekanan yang lebih jika di tiap tahunnya (Taufik et al., 2013). Tamimi (2020) menyatakan bahwa bertambahnya tuntutan akademik, ekspektasi, dan pencapaian kelulusan berujung pada timbulnya stres akademik yang tinggi pada siswa kelas XII SLTA.

Stres adalah fenomena yang secara pribadi dapat dirasakan oleh setiap individu dan memiliki tingkat bervariasi tergantung pada kerentanan dan ketahanan individu tersebut (Fink, 2016). Stres yang dirasakan oleh siswa SLTA atau yang biasa disebut sebagai stres akademik, merupakan perasaan tertekan yang muncul akibat perasaan siswa akan tuntutan akademik yang berlebihan dan cenderung memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik bagi murid hingga dapat menurunkan kinerja serta prestasi mereka di sekolah (Thi &

Thant, 2018). Gadzella et al. (2012) menuliskan bahwa stres akademik terjadi saat individu dihadapi dengan *academic stressors*, yaitu stimulus yang berkaitan dengan kegiatan akademik, dan pandangan individu terhadap *stressor* tersebut dapat menggambarkan stres yang mereka alami. Stres akademik dapat dialami oleh seorang siswa saat ia tidak mampu mencapai tujuan yang sudah ditentukan seperti memperoleh nilai akademik yang tinggi (Gadzella et al., 2012). Gadzella et al. (2012) menjelaskan lebih lanjut bahwa pandangan terhadap *academic stressors* ini dapat memunculkan berbagai reaksi, seperti reaksi fisik dan reaksi emosional. Siswa menjadi merasa lelah, sakit kepala, cemas, takut akan kegagalan, dan sebagainya (Gadzella et al., 2012).

Saat ini telah ada beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan tingkat stres akademik siswa SLTA di Indonesia. Penelitian yang telah dijalankan oleh Tarlemba et al. (2018) menemukan sebanyak 130 (75,1%) dari 173 siswa SMA di Manado yang berpartisipasi dalam penelitian memiliki tingkat stres sedang. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Septiana et al. (2021) pada 110 siswa SMA di Banyumas, ditemukan bahwa sebanyak 70 (63,6%) siswa SMA mengalami stres sedang. Berdasarkan penelitian-penelitian ini, dapat dilihat bahwa siswa SMA di Indonesia memiliki tingkat stres akademik yang masuk ke dalam kategori sedang ke tinggi, dan berdasarkan pemetaan lokasi, siswa SMA yang tinggal di perkotaan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak tinggal di perkotaan. Terdapat juga sebuah penelitian yang mengkaji stres akademik spesifik pada siswa kelas XII SMA Negeri 81 Kota Jakarta Timur, dan ditemukan bahwa sebanyak 24 (27,3%) siswanya mengalami tingkat stres akademik yang rendah dan 64 (72,3%) siswanya mengalami tingkat stres akademik yang tinggi (Tamimi et al., 2020).

Tuntutan bagi siswa yang sudah berada di kelas XII SLTA juga semakin bertambah, seperti menghadapi serangkaian ujian untuk mencapai kelulusan, sehingga siswa kelas XII SLTA lebih cenderung mengalami stres akademik. Wuthrich et al. (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa ditemukan hasil signifikan yang menunjukkan adanya stres akademik yang tinggi pada siswa ketika mereka berada pada tahun terakhir dari tiap jenjang pendidikan yang dijalani, hal ini menjadi kekhawatiran yang setiap tahunnya semakin meningkat di

beberapa negara. Selain itu, stres akademik yang dirasakan biasanya diasosiasikan dengan perbedaan gender, cara berpikir dan mempersepsikan suatu stimulus, serta penyebab luar yakni lingkungan teman, keluarga, dan sekolah.

Peneliti telah melakukan wawancara dengan sejumlah siswa SLTA kelas XII untuk menggali lebih dalam fenomena stres akademik. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa siswa kelas XII merasa bahwa pada tingkat akhir, mereka mengalami beban yang lebih berat dibandingkan saat mereka berada pada jenjang kelas sebelumnya. Salah satu siswi kelas XII berusia 17 tahun menyatakan bahwa selain harus lulus agar tidak malu di lingkungan sosialnya serta perlu mendapatkan nilai tinggi supaya dipandang baik dan dapat membahagiakan orangtua. Siswi tersebut menjelaskan lebih lanjut bahwa ia seringkali merasa frustrasi serta tertekan saat sedang menjalani kegiatan akademik dan menjadi sulit berkonsentrasi saat belajar, seringkali sedih serta menangis. Siswa kelas XII lainnya menyatakan bahwa ia merasa tertekan, kewalahan, dan kurang mampu menjalani kegiatan akademik secara maksimal. Siswa tersebut juga menjelaskan bahwa ia menjadi mudah lelah, mudah marah, dan seringkali merasakan pusing kepala. Bagi siswa kelas XII, mereka memiliki tuntutan lebih besar terkait tujuan dari masa akhir di SLTA. Subjek menyatakan bahwa dia perlu memilih jurusan yang tepat agar mendapatkan kehidupan sukses di kedepannya serta juga dituntut untuk lulus dari bangku SLTA. Dari pemikiran tersebut, mereka merasakan sulit untuk tidur dibandingkan sebelumnya, mereka juga mulai memiliki pola tidur yang tidak teratur karena perlu tidur lebih malam untuk belajar dan hal-hal lain demi mendukung hasil ujiannya.

Ketika menghadapi masalah stres akademik, siswa menghadapi masalah dengan caranya masing-masing. Semakin matang kemampuan menghadapi masalah yang dimiliki oleh siswa, maka penyelesaian masalah tersebut akan semakin cepat. Stres akademik yang berkepanjangan tanpa adanya upaya untuk *coping* dapat menimbulkan dampak negatif bagi siswa yang ditandai dengan bentuk-bentuk gejala. Barseli et al. (2017) menjelaskan bahwa stres akademik menyebabkan munculnya gejala fisik dan gejala emosional. Gejala emosional yang dirasakan siswa dapat ditandai dengan beberapa hal, seperti perasaan gelisah, sedih atau, mudah menangis, merasa harga diri yang menurun akibat tidak

mampu menjalankan tuntutan akademik dan perasaan negatif lainnya yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Sementara itu gejala fisik yang dialami oleh individu seringkali ditandai dengan adanya gangguan pada kondisi fisiologis seperti pola makan yang berubah dan kesusahan tidur. Selain gejala emosional dan gejala fisik, ada pula tambahan gejala yaitu gejala perilaku (Barseli et al., 2017). Gejala perilaku ini ditandai dengan munculnya kerutan pada dahi, meningkatnya agresivitas, mengisolasi diri, melamun, dan melimpahkan kesalahan pada orang lain. Reaksi perilaku akibat stres akademik muncul dalam bentuk mengisolasi diri, meminum minuman beralkohol, mudah merasa lelah, rasa sakit kepala, rasa percaya diri yang semakin menurun, takut mengalami kegagalan, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta cemas akan masa depan (Barseli et al., 2017).

Pembahasan lebih lanjut terkait stres akademik memunculkan temuan di mana terdapat dua faktor utama bagi stres akademik, yaitu faktor eksternal dan internal (Barseli et al., 2017). Faktor eksternal muncul dari lingkungan sosial, seperti tekanan maupun tuntutan untuk berkompetisi dari lingkungan keluarga, pertemanan atau lingkungan sosial lainnya. Bentuk lain dari faktor eksternal dapat dilihat melalui pemberian tugas maupun jam pelajaran yang lebih lama, mengingat bahwa siswa pada tingkat akhir perlu menyiapkan diri menghadapi. Kemudian, beberapa faktor internal dari stres akademik adalah *personality* dan keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya sendiri. Selain itu, faktor internal dari stres akademik berakar dari tindakan yang diambil untuk *coping* atau mengatasi masalah yang dihadapi, pola pikir siswa, persepsi akan stimulus yang diterima, serta faktor kognitif lainnya.

Aryani (2016) menjelaskan bahwa faktor internal seperti persepsi dan sikap yang dimiliki siswa merupakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap tekanan serta stres yang dialami terkait kehidupan akademik siswa. Siswa yang memiliki pandangan negatif terhadap masa depannya dan bersikap pesimistik cenderung mengalami tekanan dan stres akademik yang tinggi. Aryani (2016) menuliskan lebih lanjut bahwa siswa yang memiliki sikap pesimis terhadap kehidupan akademisnya akan memandang *academic stressors* yang ada sebagai beban, merasa frustrasi dan kurang mampu saat harus menghadapi tuntutan-

tuntutan akademik, sehingga cenderung berujung pada tingkat stres akademik yang tinggi. Berdasarkan faktor tersebut, dapat disimpulkan bahwa persepsi dan sikap seperti optimisme seorang individu dapat mempengaruhi stres akademik, di mana pengaruh optimisme terhadap stres akademik ini juga telah dikaji dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

Optimisme merupakan suatu konsep yang didefinisikan sebagai keyakinan bahwa peristiwa di masa yang akan datang akan membawa nilai positif (Carver & Scheier, 2014). Optimisme akan menimbulkan rasa yakin bahwa kejadian traumatis dapat hilang seiring berjalannya waktu (Pratisti & Helmi, 2014). Optimisme dapat memberi pengaruh positif terhadap bagaimana seorang individu melihat kejadian yang terjadi di dalam hidup mereka. Hal ini diperkuat dengan adanya pengalaman subjektif ketika mereka harus menghadapi masalah (Tan & Tan, 2014). Gómez-Molinero et al. (2018) menjelaskan bahwa optimisme yang tinggi dapat membantu seseorang bertahan dalam masa sulit yang dihadapi. Optimisme sering dikaitkan dengan penyesuaian psikologis dan cara mengurangi *stressor* yang lebih baik, mulai dari *stressor* akademik hingga kesehatan mental yang membaik.

Hasil penelitian Tan dan Tan (2014) juga menunjukkan apabila siswa memiliki tingkat optimisme tinggi, siswa tersebut cenderung merasakan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Icekson et al. (2020) menemukan bahwa optimisme dapat memprediksi performa akademik siswa, di mana siswa yang memiliki pandangan yang optimis akan cenderung memiliki kesempatan untuk menjadi masa depan yang gemilang bila dibandingkan dengan mereka yang memiliki pandangan pesimis. Penelitian di Spanyol yang dilakukan oleh González et al. (2015) juga menunjukkan hasil yang sama di mana optimisme dapat mengurangi berbagai jenis stres, termasuk stres akademik yang dirasakan oleh para mahasiswa subjek penelitian. Sementara itu, di Indonesia sendiri menunjukkan hasil serupa seperti dalam penelitian yang dilakukan Hikmah (2020) pada siswa kelas XII di Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa siswa kelas XII yang mempunyai sikap optimis yang tinggi lebih dapat merasakan tekanan pendidikan yang cenderung rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa tuntutan-tuntutan akademik yang dihadapi pada tingkat akhir di SLTA dapat menjadi sebuah hambatan bagi para siswa kelas XII, dan dapat berujung pada berbagai dampak buruk secara psikologis dan akademis apabila tidak diatasi. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan menemukan bahwa siswa kelas XII SLTA menjadi pesimistik dan memiliki pandangan yang negatif terhadap masa depannya, sehingga cenderung merasa tertekan dan tingkat stres yang tinggi saat menjalani kehidupan akademiknya di SLTA. Penelitian sebelumnya di Indonesia oleh Hikmah (2020) menemukan bahwa semakin tinggi optimisme individu maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami individu, di mana hal ini mengindikasikan hubungan negatif antara optimisme dengan stres akademik. Namun, penelitian tersebut baru menemukan keterkaitan antar kedua variabel dan belum meneliti secara spesifik seberapa jauh pengaruh optimisme terhadap stres akademik siswa kelas XII SLTA di Indonesia. Peneliti juga mempertimbangkan penelitian-penelitian sebelumnya yang meneliti pengaruh optimisme terhadap stres akademik yang dilakukan oleh Tan dan Tan (2014), Icekson et al. (2020), serta González et al. (2015). Terlebih lagi adanya fenomena terkait kedua variabel tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan riset secara lebih mendalam mengenai pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) kelas XII.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) kelas XII?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) kelas XII.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa manfaat.

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Memperkaya riset terkait stres akademik dan optimisme.
2. Memberikan pemahaman yang akan mengembangkan keilmuan Psikologi Positif dan ranah Psikologi Pendidikan serta Kesehatan Mental dalam optimism dan stres akademik pada siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA).
3. Memberi rujukan untuk riset di masa depan perihal stres akademik dan optimisme.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Siswa SLTA kelas XII

Siswa kelas XII diharapkan dapat mengembangkan cara *coping* yang sehat agar mengurangi stres akademik.

2. Pihak SLTA

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi pengembangan bimbingan konseling di SLTA untuk membantu para siswa mengatasi stres akademik, dan membangun harapan positif untuk masa depan mereka agar dapat meningkatkan optimisme para siswa SLTA. Peneliti juga memberi masukan kepada guru-guru dalam memberi dukungan, motivasi, serta arahan kepada siswa kelas XII agar dapat mengurangi stres akademik siswa dan meningkatkan sikap optimis mereka.

